

Attraversare il burrone a V

Una corretta tensione del corpo rappresenta un presupposto fondamentale nell'acrobatica di gruppo. È utile osservare alcuni fattori, come ad esempio il miglioramento o il peggioramento delle prestazioni. Questo test va svolto almeno due volte.

Compito e svolgimento

Panchine, cassoni o tappetini vengono disposti a forma di V. La distanza tra gli attrezzi aumenta dall'inizio alla fine. Gli allievi verificano la loro tensione del corpo cercando di stendersi sulla schiena tra le due panchine o i due cassoni. Lo stesso esercizio può essere svolto con l'addome verso il basso tra i tappetini. Gli allievi possono aumentare la distanza tra gli attrezzi spostandosi dalla punta della V verso l'apertura.

Valutazione ed esigenze

Questo test si presta per la valutazione del livello di prestazione individuale. Il test permette di valutare il miglioramento o il peggioramento delle prestazioni. Perciò deve essere svolto almeno due volte, entrambe le volte a distanza di tempo (confronto longitudinale all'interno del gruppo).

Di schiena: gli allievi devono essere in grado di mantenere la tensione corporea anche se solo le caviglie e le spalle toccano gli attrezzi.

Con l'addome verso il basso: gli allievi sono in grado di mantenere la tensione del corpo con un angolo delle spalle maggiore di quello delle flessioni.

Indici d'osservazione

Miglioramento nell'apprendimento personale.

Indietro

- + L'addome rimane teso e l'angolo del bacino è di circa 180°.
- L'addome è piegato e l'angolo del bacino è inferiore a 180° oppure il sedere tocca il suolo.

In avanti

- + L'addome è ritratto e il bacino è ruotato in retroversione (osso pubico in direzione dell'ombelico)
- lordosi

Istruzioni per gli allievi

Per questo esercizio è utile una dimostrazione pratica da parte del docente.

In avanti. Create un ponte stabile sul burrone a V. Posizionate le spalle da una parte e le gambe dall'altra parte della V. Più il burrone sotto di voi è largo, più il ponte è utile.

Indietro. Il compito consiste nell'attraversare il burrone a V tenendosi da una parte con le mani e appoggiandosi sui piedi dall'altra. L'esercizio vi riuscirà meglio con la pancia dura, tesa e tirata in dentro.

Composizione

Test tensione del corpo indietro: 2 file di panchine a forma di V con tappetini sopra per attutire. Oppure due file di coperchi per cassoni a forma di V.

Test tensione del corpo in avanti: tappetini a forma di V.

Materiale: 2 panchine lunghe, 4 tappetini oppure 2-4 coperchi per cassone/ 4-6 tappetini.

Svolgimento pratico ed esperienze

| | |
|---------------------|---|
| Durata | circa 1-2 min. per allievo. |
| Svolgimento | può essere effettuato come postazione per allenare la forza in un percorso a tappe. |
| Partecipanti | Una persona per postazione. |

| | |
|--------------------------|--|
| Grado scolastico | Dal 3° anno di scolarizzazione |
| Ambito principale | Competenza specifica |
| Ambito parziale | Tensione del corpo |
| Competenza | Disporre di una buona tensione del corpo che permetta un'attività sportiva sicura e una stabilità sana nei movimenti quotidiani. |

Fonte: Kössler, Ch. (2001). Nichts für «Schlaffis». Körperspannung als Grundlage akrobatischer Figuren. **Sportpädagogik 25/1**, S. 11. Seelze-Velber: Friedrich.